

橋本地区公民館 令和3年5月 主催事業の様子

健康一番体操



毎日の健康管理に役立つ健康よもやま話を聴いてから体操をはじめます。

今回は、肩甲骨を効果的に動かして正しい姿勢にもどしたり、股関節を柔軟に保つ体操を学びました。

クラフトテープで作る季節のリース



リース作りは初挑戦の方ばかりとは思えないほど、個性豊かな美しさです！

